

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»
для студентів II курсу спеціальності
014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Біг з бар'єрами:

1. Скільки бар'єрів встановлюється на дистанції при бар'єрному бігу на 110 м?
а) 5; б) 10; в) 11;
2. Якою є висота бар'єрів на дистанції 110 м?
а) 76,2 см; б) 84 см; в) 91,4 см; г) 106,7 см;
3. Якою є висота бар'єрів на дистанції 100 м?
а) 76,2 см; б) 84 см; в) 91,4 см; г) 106,7 см;
4. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 110 м?
а) 8 м; б) 8.50 м; в) 9 м; г) 9.14 м; д) 9.50 м; е) 10.15 м;
5. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 100 м?
а) 8 м; б) 8.50 м; в) 9 м; г) 9.14 м; д) 9.50 м; е) 10.15 м;
6. Скільки кроків складає стартовий розбіг у кваліфікованих бар'єристів?
а) 7 – 8 кроків; б) 9 – 10 кроків; в) 11 – 12 кроків; д) 13 – 14 кроків;
7. Скільки бар'єрів дозволяється ненавмисно збити бігуну під час бігу по дистанції?
а) 1; б) 3; в) 5; д) всі;
8. Скільки бар'єрів встановлено на дистанції 400 м з бар'єрами?
а) 5; б) 10; в) 20; г) 40;
9. Яка відстань між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами?
а) 8 м 50 см; б) 9 м 14 см; в) 35 м; г) 40 м; д) 45 м;
10. Скільки бігових кроків звичайно виконують між бар'єрами на дистанції 400 м з бар'єрами кваліфіковані бігуни?
а) 9-11 кроків; б) 11-13 кроків; в) 13-15 кроків; г) 15-17 кроків; д) 17-19 кроків;

Метання диску:

11. Розташуйте рухові якості метальника диску за ступенем значущості.
а) витривалість; б) сила; в) спритність; г) швидкість; д) гнучкість;
12. Яка вага диску для чоловіків?
а) 0,750 кг; б) 1 кг; в) 1,5 кг; г) 2 кг;
13. Яка вага диску для жінок?
а) 0,750 кг; б) 1 кг; в) 1,5 кг; г) 2 кг;
14. Як обертається диск в повітрі під час польоту?
а) за годинниковою стрілкою; б) проти годинникової стрілки;
15. Яким пальцем надається обертання диску?
а) великим; б) вказівним; в) середнім; г) безіменним; д) мізинцем;
16. З якою швидкістю вилітає диск при виконанні кидка найсильнішими метальниками світу?
а) 20-21 м/сек; б) 24-25 м/сек; в) 29-30 м/сек; г) 34-35 м/сек;
17. З якою швидкістю має обертатися диск, щоб утримувати в повітрі стійке положення?
а) 1-3 об./сек; б) 3-5 об./сек; в) 5-7 об./сек; г) 7-9 об./сек;
18. Яким має бути оптимальний кут вильоту диску у фінальному зусиллі?
а) 20-25°; б) 25-30°; в) 30-35°; д) 35-40°; е) 40-45°;
19. Які погодні умови є найбільш сприятливі для досягнення високого результату в метанні диску?
а) безвітря; б) попутний вітер; в) зустрічний вітер; г) боковий вітер;
20. Яка нога має стояти попереду під час випуску диску у фінальному зусиллі?
а) права; б) ліва; в) обидві;

21. Як треба змінити кут вильоту диску при метанні проти сильного зустрічного вітру?

а) зменшити; б) збільшити; в) не міняти;

22. Який елемент є обов'язковим при правильному виконанні фінального зусилля в метаннях?

а) нахил тулубу вперед; б) нахил тулубу вліво; в) обгін снаряду тазом; г) обгін тазу снарядом;

23. Скільки градусів складає повний поворот в метанні диску?

а) 90°; б) 180°; в) 270°; г) 360°; д) 450°; е) 540°;

24. Який діаметр круга для метання диску?

а) 2.00 м; б) 2.13 м; в) 2.50 м; г) 3.00 м;

25. Скільки часу на змаганнях надається для виконання спроби металнику диска?

а) 1 хв.; б) 1,5 хв.; в) 2 хв.; г) 3 хв.;

Потрійний стрибок

26. Скільки складає рекорд світу у потрійному стрибку серед чоловіків?

а) 16.96 м; б) 17.44 м; в) 18.29 м; г) 19.12 м;

27. Якій країні належить світовий рекорд в потрійному стрибку серед жінок?

а) США; б) Великобританії; в) Кубі; г) Україні; д) Росії.

28. Розташуйте рухові якості по порядку, за ступенем їх значущості для стрибун у довжину та потрійним.

а) гнучкість; б) сила; в) спритність; г) витривалість; д) швидкість.

29. Як називається перший елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

30. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після першого відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

31. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання першого елемента потрійного стрибка?

а) зміну положення ніг в польоті; б) прогинається у спині; в) фіксує положення "бігового кроку"; г) виносить обидві ноги вперед;

32. Як називається другий елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

33. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після другого відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

34. Які рухи виконує стрибун в польоті під час виконання другого елемента потрійного стрибка?

а) зміну положення ніг в польоті; б) прогинається у спині; в) фіксує положення "бігового кроку"; г) виносить обидві ноги вперед;

35. Як називається третій елемент потрійного стрибка:

а) стрибок; б) підскок; в) скачок; г) крок; д) відскік.

36. Яким має бути кут вильоту тіла стрибун після третього відштовхування у потрійному стрибку?

а) 12-14°; б) 14-16°; в) 16-18°; г) 18-20°; д) 20-22° е) 45°.

37. Яким способом у потрійному стрибку виконується третій елемент?

а) "зігнувши ноги"; б) "прогнувшись"; в) "ножиці"; г) будь-яким способом, за бажанням стрибуну;

38. Яка довжина розбігу у найсильніших стрибунів потрійним?

а) 20-25 м; б) 25-30 м; в) 30-35 м; г) 35-40 м; д) 40-45 м;

39. Скільки бігових кроків складає розбіг у найсильніших стрибунів потрійним?

а) 18-22 кроки; б) 22-26 кроків; в) 26-30 кроків; г) 30-34 кроки.

40. Як слід ставити ступню на доріжку при виконанні відштовхувань у потрібному стрибку?

а) з носка; б) з п'ятки; в) на всю ступню.

41. Як треба тримати тулуб під час виконання потрібного стрибка?

а) з незначним нахилом вперед; б) вертикально; в) з незначним відхиленням плечей назад.

42. Скільки часу відводиться стрибуну на змаганнях для виконання спроби?

а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.

Стрибок у висоту «фосбері-флоп».

43. В якому році спосіб стрибка у висоту «фосбері-флоп» заявив про себе в світі?

а) 1936; б) 1968; в) 1972; г) 1980.

44. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у стрибках у висоту серед чоловіків?

а) 2.28 м; б) 2.35 м; в) 2.42 м; г) 2.45 м.

45. Скільки на сьогодні складає світовий рекорд у стрибках у висоту серед жінок?

а) 1.98 м; б) 2.00 м; в) 2.05 м; г) 2.09 м.

46. Скільки на сьогодні складає рекорд України у стрибках у висоту серед жінок?

а) 1.98 м; б) 2.00 м; в) 2.05 м; г) 2.09 м.

47. Хто з Миколаївських стрибунів у висоту був призером Олімпійських ігор?

а) Віта Стьопіна; б) Олена Холоша; в) Олена Демидова; г) Інга Бабакова.

48. Скільки кроків, в середньому, складає розбіг у найсильніших стрибунів у висоту?

а) 5-7; б) 7-9; в) 9-11; г) 11-13; д) 13-15.

49. Із скількох кроків найчастіше складається дугоподібна частина розбігу стрибунів?

а) 2 кроки; б) 3 - 5 кроків; в) 4 кроки; г) 2 - 4 кроки.

50. Які переваги надає стрибуну виконання останніх кроків розбігу по дузі?

а) підвищується швидкість розбігу; б) виникає відцентрова сила; в) збільшується потужність відштовхування; г) зменшується опір зовнішнього середовища;

51. Коли швидкість розбігу стрибунів має бути найвищою?

а) на початку розбігу; б) на початку дугоподібної частини розбігу; в) на передостанньому кроці; г) при постановці ноги на місце відштовхування;

52. На якій відстані від проекції планки, в середньому, має бути місце відштовхування кваліфікованого стрибунів?

а) 30 - 50 см; б) 60 - 80 см; в) 90 - 110 см; г) 120- 130 см.

53. В якому положенні відносно планки знаходиться верхня частина тіла стрибунів в момент постановки ноги на місце відштовхування?

а) дещо відхилена від планки до центру дуги розбігу; б) утримується вертикально; в) дещо нахилена в бік планки; г) повернута до планки спиною.

54. Як ставиться нога стрибунів на місце відштовхування?

а) з носка; б) на всю стопу; в) з п'ятки далеко вперед.

55. Куди спрямований мах під час відштовхування?

а) вперед, вздовж планки; б) від планки, до центру дуги розбігу; в) в сторону місця приземлення;

56. За рахунок яких рухів відбувається поворот спиною до планки під час зльоту стрибунів?

а) за рахунок повороту спиною до планки на останніх кроках розбігу; б) за рахунок маху руками; в) за рахунок маху маховою ногою; г) за рахунок розбігу по дузі.

57. Які рухи виконує стрибун під час переходу ЗЦМ тіла через планку?

а) прогинається у поперековому відділі хребту; б) згинається у тазостегнових суглобах; в) підтягує штовхону ногу до махової;

58. Яким терміном можна позначити рухи стрибунів під час переходу через планку?

а) загрибаючі; б) доповнюючі; в) компенсаторні; г) гальмуючі; д) стабілізуючі;

59. Яке положення займають руки стрибунів під час переходу через планку?

а) підняті вгору; б) розведені в сторони; в) опущені вздовж тулубу.

60. Яка частина тіла стрибуну першою торкається поролонових матів при правильному приземленні?

а) плечі та лопатки; б) попереk; в) сідниці.

61. Скільки часу відводиться стрибуну на виконання спроби?

а) 30 сек.; б) 1 хв.; в) 1,5 хв.; г) 2 хв.

62. В яких випадках спроба **не буде зарахована**, згідно з правилами змагань з легкої атлетики?

а) збита планка; б) відштовхування двома ногами; в) порушення техніки стрибка; г) прострочений час, відведений на спробу; д) пробігання вздовж планки; е) перенесення спроби на іншу висоту; ж) пересікання проекції планки без стрибка; з) виконання стрибка без дозволу судді.

63. Що слід робити стрибуну у висоту, якщо він зачепив планку і вона хитається на стійках?

а) притримати її рукою; б) якомога швидше вийти зі стрибкової ями; в) попросити надати додаткову спробу; г) чекати рішення судді;